Panasonic

Reitsimulator - Trainings- und Therapiegerät
Household Horse Riding Fitness Equipment
Paardrijbewegingssimulator – Training- en therapiemachine
Apparecchiatura fitness equitazione domestica
Treningsutstyr for hesteridning til hjemmebruk
Utrustning för ridning i hemmet
Ridemotionsmaskine til hjemmebrug

Betriebsanleitung
Operating Instructions
Gebruiksaanwijzing
Istruzioni per l'uso
Brukerhåndbok
Bruksanvisning
Brugsvejledning

Model No. **EU6441**

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Inbetriebnahme des Reitsimulators vollständig durch.
Before operating this unit, please read these instructions completely.
Lees deze gebruiksaanwijzing volledig door voordat u dit toestel gebruikt.
Prima di utilizzare l'unità, leggere tutte le seguenti istruzioni.
Vennligst les hele håndboken før du bruker denne enheten.
Läs hela bruksanvisningen noga innan du använder enheten.
Læs denne vejledning omhyggeligt inden brug af enheden.

SIKKERHEDSFORSKRIFTER

For at sikre korrekt brug af denne enhed bedes du læse alle sikkerhedsforskrifterne omhyggeligt inden brug.

Disse sikkerhedsforskrifter er inkluderet for at vejlede dig i korrekt og sikker brug af denne enhed, så du selv og andre personer undgår tilskadekomst og skader på ejendele. Sikkerhedsforskrifterne er defineret som følger.

FØLG ALTID DISSE VIGTIGE SIKKERHEDSFORSKRIFTER!

⚠ ADVARSEL:

Denne meddelelse angiver potentielt farlige handlinger og situationer, som kan resultere i dødsfald eller alvorlig tilskadekomst, hvis de ikke undgås.

⚠ FORSIGTIG:

Denne meddelelse angiver potentielt farlige handlinger og situationer, som kan resultere i tilskadekomst eller skade på ejendele, hvis de ikke undgås.

Sikkerhedsforskriftsymboler

En cirkel med streg igennem symboliserer forbudt handling og adfærd.

En udfyldt cirkel angiver obligatoriske handlinger og instruktioner, der skal følges for sikker brug.

Efter at have læst disse sikkerhedsforskrifter skal du opbevare brugsvejledningen på et sted, hvor den er tilgængelig for brugeren/brugerne.

EU6441EU.indb 1 2007/06/13 15:59:32

⚠ ADVARSEL!

Obligatorisk!

- Personer, som er under lægebehandling, så vel som de følgende personer bør konsultere en læge inden brug.
  (1) Personer med hold i ryggen, personer som tidligere har skadet deres ben, lænd eller nakke, personer med følelsesløshed i benene, lænden, nakken eller hænderne (personer med en tilstand så som diskusprolaps i ryggen eller nakken, spondylolistese osv.)
  (2) Personer med slidgigt, reumatisme eller podagra
  (3) Personer med en knoglesygdom såsom osteoporose
  (4) Personer med kredsløbssygdomme (hjertelidelse, angiopati, forhøjet blodtryk osv.)
  (5) Personer med sygdomme i åndedrætsorganerne
  (6) Personer med et implanteret medicinsk elektronisk apparat
  (7) Personer med ondartede svulster
  (8) Personer med symptomer på en kredsløbssygdom (thrombose, alvorlig aneurisme, kroniske åreknuder osv.), dermatitis eller smitsomme hudsygdomme.
  (9) Personer med følesansforstyrrelser på grund af en fremskreden perifer kredsløbslidelse, såsom ved diabetes.
  (10) Personer med hudskader.
  (11) Personer med feber (38˚C eller højere) på grund af sygdom.
  (12) Personer med abnorm eller krum rygsøjle.
  (13) Personer som er gravide eller tror, de er gravide, eller som menstruerer
  (14) Personer som føler fysisk ubehag og behøver hvile
  (15) Personer som ønsker at bruge enheden til rehabiliteringsformål
  (16) Personer ud over de ovenstående, som ikke føler sig fysisk normalt tilpas
  - Hvis en læge ikke konsulteres, kan det resultere i ulykker eller helbredsproblemer.
- Hold øjeblikkeligt op med at bruge enheden og søg læge, hvis du oplever smerter i lænden, følelsesløshed i benene, svimmelhed, hjertebanken eller unormale smerter, følelser eller ubehag.
- For at undgå at falde når du står af og på, skal du passe på, at din fod ikke sidder fast i stigbøjlen.
  - Hvis du ikke passer på, kan det resultere i helbredsproblemer eller tilskadekomst.
- Denne enhed bør ikke bruges af børn. Hold børn væk fra enheden.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i tilskadekomst.
- Personer med ansvar for børn bør sikre, at børn ikke leger på udstyret.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i tilskadekomst.
- Installer enheden på et jævnt underlag, hvor der er tilstrækkelig plads til bevægelse.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i tilskadekomst forårsaget af, at enheden vælter.
- Under brug, når enheden tages frem eller stilles væk, eller når enheden skubbes, skal du sikre dig, at der ikke befinder sig nogen personer eller dyr omkring enheden (for, bag eller under).
- Kontroller inden brug, at stoffet på enheden ikke er revet i stykker. Kontroller desuden, at der ikke er rifter i stoffet på de andre dele. (Selv hvis en lille rift findes, skal du øjeblikkeligt stoppe med at bruge enheden, tage stikket ud af stikkontakten, og sende enheden ind til service.)
  - Brug af enheden med en rift i stoffet kan resultere i tilskadekomst eller elektrisk stød.

Forbudt!

- Brug ikke enheden, hvis dækkenet er revnet, itu eller løst (så der er åbent til den indre mekanisme), eller hvis en svejset del er løs.
  - Hvis du gør det, kan det resultere i ulykker eller tilskadekomst.
- Hop ikke på eller af enheden under drift.
  - Dette kan resultere i tilskadekomst på grund af et fald.
- Brug eller opbevar ikke enheden på et fugtigt sted såsom udendørs eller nær et badeværelse eller på et sted, hvor den kommer i kontakt med vanddråber.

EU6441EU.indb 2 2007/06/13 15:59:32

• Brug eller opbevar ikke enheden på et sted, som er udsat for direkte sollys eller på et varmt sted, såsom nær en radiator eller anden varmekilde såsom gulvvarme.
  - Dette kan forårsage elektrisk stød, lækage eller brand.
• Brug ikke udstyret, hvis elledningen eller elstikket er beskadiget, eller hvis stikkontakten er løs.
  - Dette kan resultere i elektrisk stød eller brand.
• Lad være med at beskadige eller bøje i overdreven grad, trække eller sno elledningen.
  - Lad ligeledes være med at placere tunge genstande på eller klemme elledningen.
  - Dette kan resultere i elektrisk stød eller brand.
• Brug af to eller flere personer samt at skubbe eller hive i den person, der bruger enheden, er forbudt.
• Hold god afstand til enheden, mens den bruges.
  - Hvis du ikke gør dette, kan det resultere i et fald fra enheden og ulykker eller tilskadekomst.
• Lad være med at kravle eller stå på enheden og brug ikke enheden som skammel.
  Lad også være med at flytte enheden, mens en person sidder på den.
  - Hvis du gør det, kan det resultere i ulykker eller tilskadekomst.
• Sid ikke på enheden, hvis enhedens fødder ikke er fast placeret på gulvet.
  - Hvis du gør det, kan det resultere i ulykker eller tilskadekomst.
• Tillad ikke personer, som ikke er i stand til at udtrykke sig eller selv betjene enheden, at bruge enheden.
  - Hvis du gør det, kan det resultere i ulykker eller tilskadekomst.

Adskil ikke enheden!

• Lad være med at adskille, reparere eller modificere enheden.
  - Dette kan resultere i tilskadekomst på grund af unormal funktion.

Undgå kontakt med vand!

• Spild ikke vand eller væske på enheden eller kontrolpanelet.
  - Dette kan resultere i elektrisk stød eller brand.

⚠ FORSIGTIG

Obligatorisk!

• Sæt stikket helt i stikkontakten.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i kortslutning eller brand.
• Kontroller sædets stilling, inden du sætter dig på enheden.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i ulykker eller tilskadekomst.
• Personer med nedsat fysisk styrke på grund af alder, personer som ikke er sikre på deres fysiske styrke og førstegangsbrugere bør sætte sig ind i betjening af enheden ved manuelt at indstille den på hastighedsniveau 1 uden at vippe sædet.
  - Hvis dette ikke gøres, kan kroppen blive udsat for en stor belastning og blive skadet.
• Personer, som har problemer med træning, såsom ryg- eller knæsmerter, eller personer som føler smerte i leddene, bør starte manuelt ved hastighedsniveau 1 og begrænse deres tid på enheden til tre minutter.
  - Ellers kan symptomerne blive forværret.
• Brug af enheden bør begrænses til maks. 15 minutter ad gangen.
  - Brug i længere perioder kan udsætte kroppen for stor belastning.
• Bær ikke tøj, der tillader huden at komme i direkte kontakt med sædet, så som bukser lavet af tyndt materiale eller shorts.
  - Dette kan resultere i tilskadekomst på grund af hudafskrabninger.

EU6441EU.indb 3 2007/06/13 15:59:33

- Personer med sart hud eller med tendens til forstoppelse bør benytte enheden ved en rimelig hastighed for at matche deres fysiske tilstand.
  - Ellers kan det resultere i forstoppelse eller afslidning (lår, balder).
- Efter brug skal du sætte “Ein/Aus” (OFF/ON) knappen på off og derefter afbryderkontakten på “off”.
  - Hvis du ikke gør dette, kan det resultere i ulykker eller tilskadekomst for legende børn.
- Sørg for at holde i stikket (ikke ledningen), når du tager det ud af stikkontakten.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i elektrisk stød, kortslutning eller brand.

Forbudt!

- Personer, som ikke træner regelmæssigt, bør ikke pludselig starte med krævende træning.
- Enheden bør ikke bruges efter indtagelse af mad og drikkevarer, hvis du er træt, eller hvis du ikke er i din normale fysiske tilstand.
  - Dette kan være skadeligt for helbredet.
- For at undgå misbrug, skader og ulykker, brug ikke apparatet uden opsyn.
- Brug ikke enheden, mens du spiser, drikker eller deltager i andre aktiviteter.
- Brug ikke enheden, mens du er påvirket, såsom efter indtagelse af alkohol.
  - Hvis du gør det, kan det resultere i ulykker eller tilskadekomst.
- Brug ikke enheden med hårde genstande i bukselommerne.
  - Dette kan resultere i ulykker eller tilskadekomst.
- Sov ikke under brug.
  - Dette kan resultere i ulykker eller tilskadekomst.
- Lad ikke nåle, skidt eller vand sidde på stikkontakten.
  - Dette kan resultere i kortslutning eller brand.
- Lad være med at tage stikket ud eller sætte afbryderkontakten på “off” under brug.
  - Dette kan resultere i tilskadekomst.

Brug ikke enheden med våde hænder!

- Håndter ikke elstikket med våde hænder.
  - Hvis du gør det, kan det resultere i elektrisk stød eller tilskadekomst.

Tag stikket ud!

- Tag stikket ud af stikkontakten, når enheden ikke er i brug.
  - Hvis du ikke gør det, kan det resultere i elektrisk brand på grund af en forringelse af isoleringen forårsaget af støv og fugt.
- Sørg for at tage stikket ud af stikkontakten ved rengøring af enheden.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i elektrisk stød eller forbrænding.
- Hvis enheden ikke virker, eller funktionen er unormal, skal du straks stoppe med at bruge den og tage stikket ud af stikkontakten. Enheden bør sendes ind til eftersyn og reparation.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i elektrisk stød eller brand.
- Tag straks stikket ud af kontakten i tilfælde af strømafbrydelse.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i en ulykke eller tilskadekomst, når strømmen genoprettes igen.

EU6441EU.indb 4 2007/06/13 15:59:33

JORDFORBINDELSESINSTRUKTIONER

Enheden skal være korrekt jordforbundet. Hvis den fungerer fejlagtigt eller går i stykker, giver jordforbindelsen en afledningsrute med lav modstand for elektrisk strøm for at reducere risikoen for elektrisk stød.
Denne enhed er udstyret med en ledning med en jordleder og et jordforbindelsesstik. Stikket skal være sat i en passende stikkontakt, der er korrekt installeret i henhold til alle lokale regler og standarder.

FARE

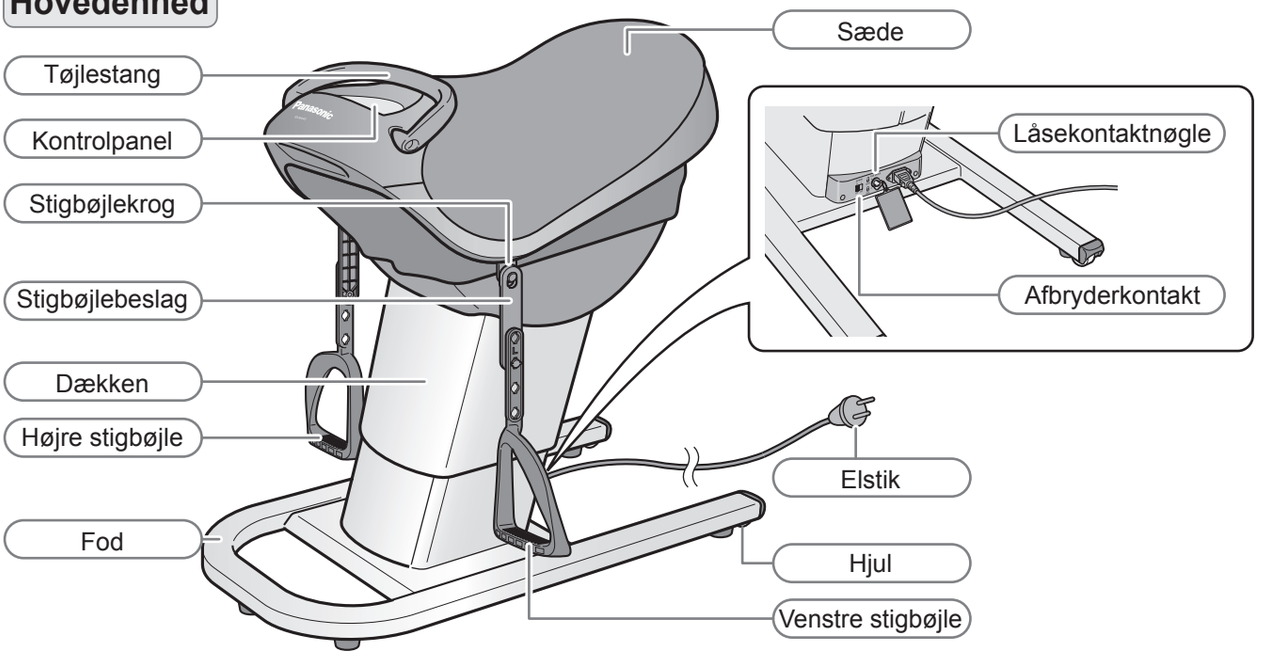
Ukorrekt tilslutning af jordledningen kan føre til elektrisk stød. Søg vejledning fra en autoriseret elektriker, hvis du er i tvivl om, hvorvidt enheden er korrekt jordforbundet. Modificer ikke stikket, der følger med enheden, hvis det ikke passer til stikkontakten. Få i stedet en egnet stikkontakt installeret af en autoriseret elektriker.

Denne enhed har et jordstik. Sørg for, at enheden er tilsluttet en stikkontakt med samme konfiguration som stikket. Brug ikke en adapter med denne enhed.

EU6441EU.indb 5 2007/06/13 15:59:33

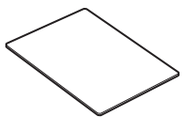
NAVNE PÅ DELE

Hovedenhed

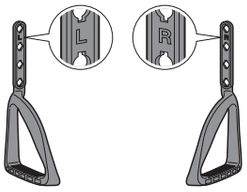


Tilbehør

- Måtte



- Venstre stigbøjle
- Højre stigbøjle



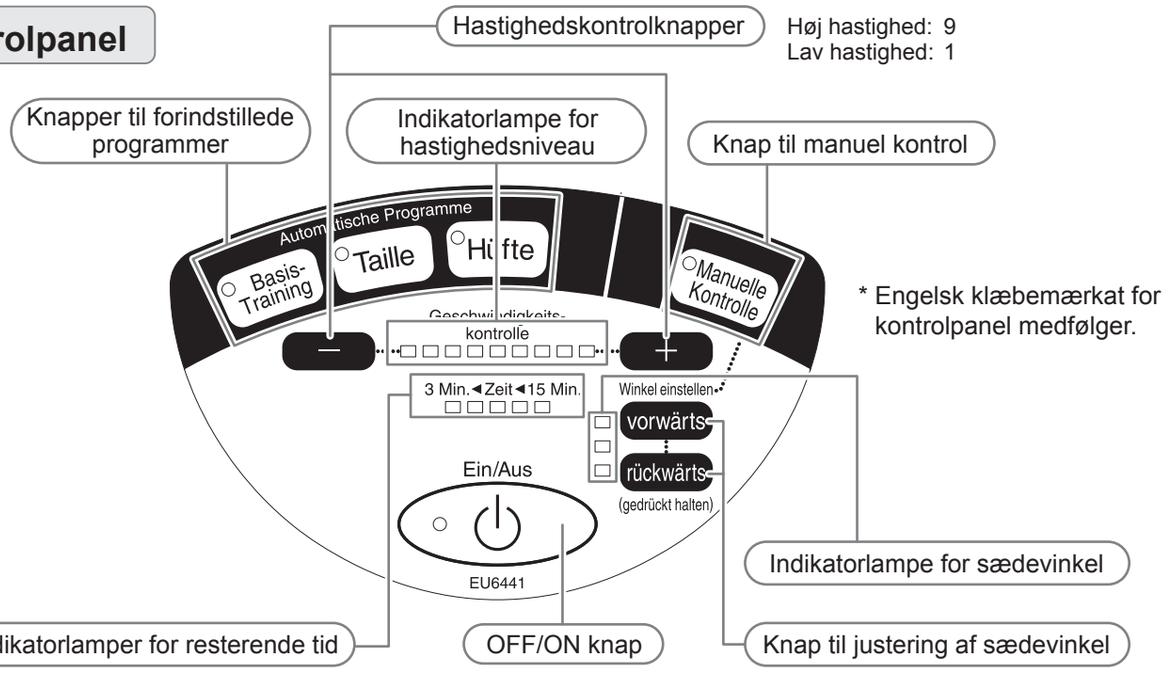
- Stigbøjlebeslag (×2)

- Låsekontaktnøgler (×2)

Fjern ikke dette skilt.

En af låsekontaktnøglerne er isat låsekontakten inden afsendelse fra fabrikken. Den anden låsekontaktnøgle er en reservenøgle og bør opbevares sikkert uden for børns rækkevidde.

Kontrolpanel



* Engelsk klæbemærkat for kontrolpanel medfølger.

EU6441EU.indb 6 2007/06/13 15:59:33

OPSÆTNING

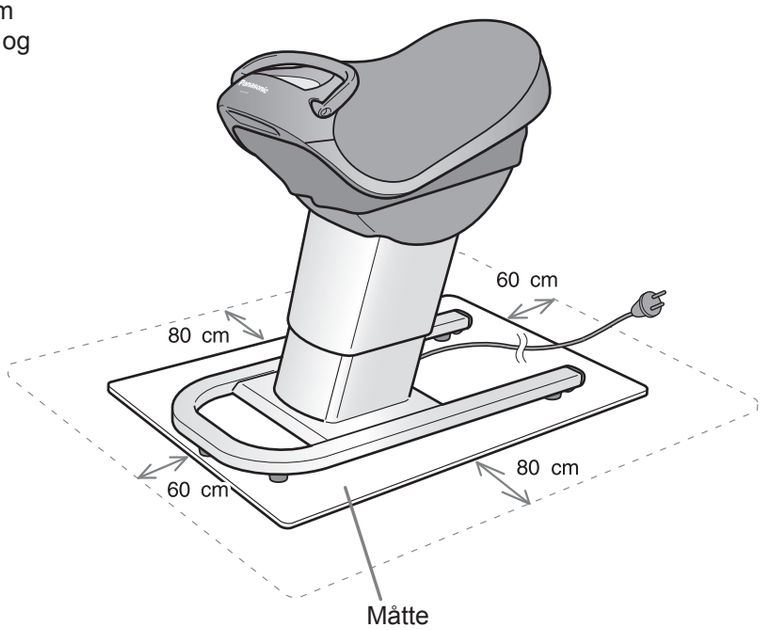
1. Løft forenden op og flyt enheden ved at køre den på hjulene.

Noter
- Flyt ikke enheden, mens du holder ved tøjlestangen.
- Træd ikke på elstikket, mens du flytter enheden.
- Løft og flyt enheden langsomt, og pas på ikke at skade lænden.

2. Læg den medfølgende måtte ud på gulvet, og placer enheden på måtten.

* Læg måtten ud, så gummioverfladen vender nedad.

- Når du lægger måtten ud, kræves der 80 cm fri plads til venstre og højre og 60 cm foran og bagved.
  (se illustrationen)



⚠ Forsigtig

- Sørg for at placere enheden på måtten inden brug.
  - Brug af enheden uden måtten kan resultere i ridser på gulvet.

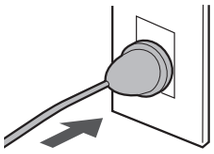
Noter
- Ved brug af enheden på gulvtæppe, kan der komme varige mærker i gulvtæppet, selvom enheden placeres på måtten.
- Hvis du er bekymret for vibration eller støj på etagen nedenunder, kan du lægge en tyk måtte, som kan købes i almindelig handel, nedenunder.

EU6441EU.indb 7 2007/06/13 15:59:33

BETJENING

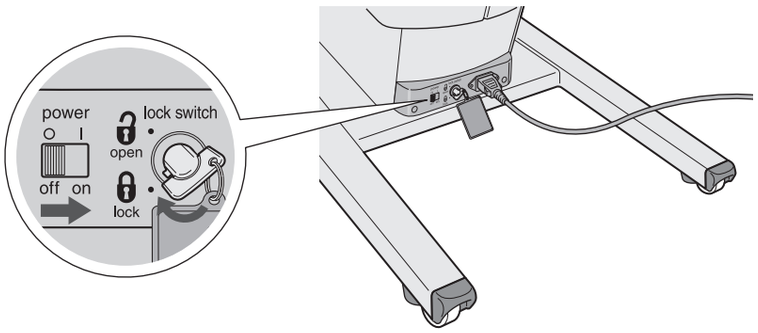
Forberedelse inden brug

1. Sæt stikket i stikkontakten.



2. Drej låsekontaktnøglen til “open” positionen.

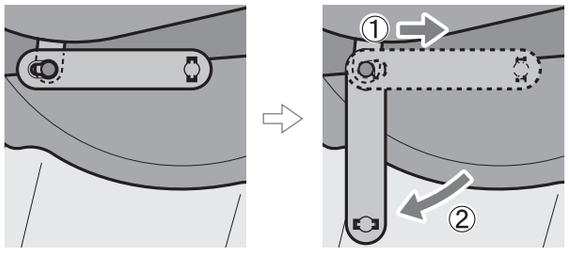
3. Skub afbryderkontakten til “on” positionen.



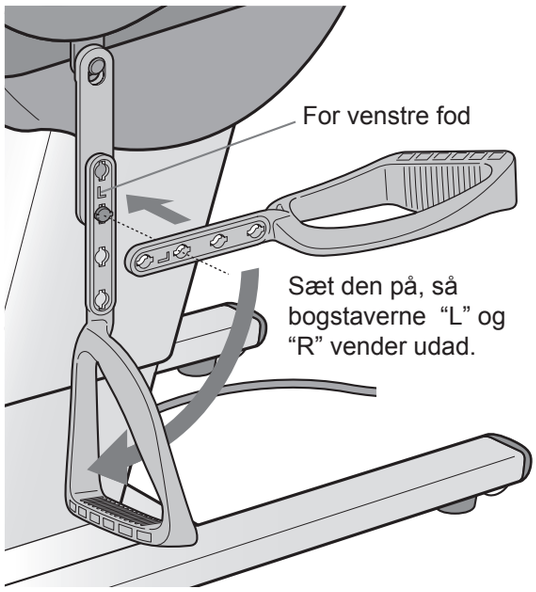
4. Sæt stigbøjlebeslaget og stigbøjlen på.
Der er to stigbøjler, en til venstre og en til højre fod.

(se vejledningen for placering af stigbøjler)

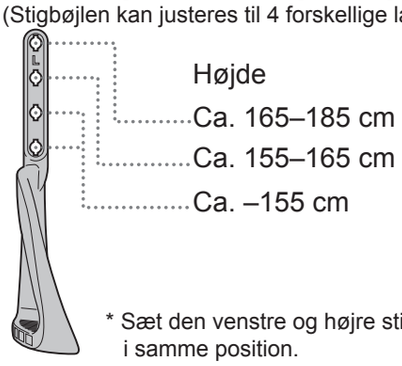
(1) Sæt stigbøjlebeslaget på stigbøjlekrogen i en 90˚ vandret vinkel og drej det nedad.



(2) Sæt stigbøjlen på stigbøjlebeslaget.
Sæt stigbøjlen på i en 90˚ vandret vinkel og drej den nedad.



• Vejledning for placering af stigbøjler
(Stigbøjlen kan justeres til 4 forskellige længder.)



* Sæt den venstre og højre stigbøjle på i samme position.

⚠ Forsigtig

- Bær ikke tøj, der tillader huden at komme i direkte kontakt med sædet, så som bukser lavet af tyndt materiale eller shorts.
  - Dette kan resultere i tilskadekomst på grund af afslidning af huden.

Note
- Hav sokker på under brug.

EU6441EU.indb 8 2007/06/13 15:59:33

5. Sid på sædet.

Noter
- Rør ikke ved kontrolpanelet, når du sætter dig op på enheden.
- Kravl ikke op på enheden ved at placere foden i stigbøjlen.

6. Sid på sædet og tjek længden af stigbøjlerne.

Bøj knæene en smule og juster stigbøjlerne til en længde, hvor dine fødder holdes godt fast. Placer fødderne i stigbøjlerne. Hvis de føles for stramme eller løse, skal du stå af enheden og justere længden af stigbøjlerne igen.

Træd op på stigbøjlerne med fodbalderne (den bredeste del af fødderne).

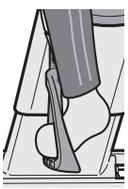
Forhold mellem effekt af træningen og stigbøjlerne

Der er følgende forhold mellem brug af stigbøjlerne og træningseffekten.

- Ingen stigbøjle, foden hængende

Træner primært den indre lægmuskel

- Foden placeret på stigbøjlen



Træner primært den forreste lårmuskel

- Ingen stigbøjle, foden på gulvet

Træning er muligt med lav belastning på kroppen

* Afmonter stigbøjlerne, hvis du vil træne uden stigbøjler.

7. Stræk dine muskler ud.

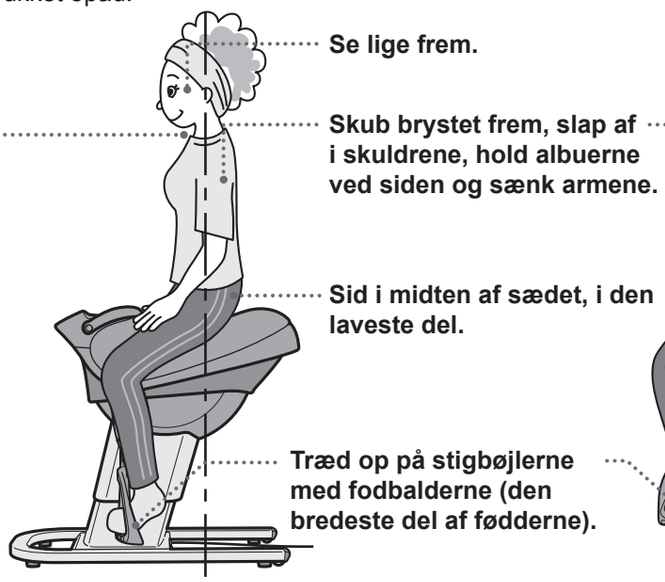
- Udstrækning anbefales inden brug af enheden.

EU6441EU.indb 9 2007/06/13 15:59:34

Grundstilling under træning

(for effektiv træning)

Træk hagen ind og sid ret op.
- Skub brystet frem, som om dit hoved blev trukket opad.



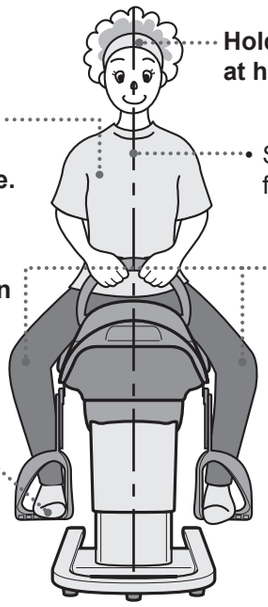
Se lige frem.

Skub brystet frem, slap af i skuldrene, hold albuerne ved siden og sænk armene.

Sid i midten af sædet, i den laveste del.

Træd op på stigbøjlerne med fodbalderne (den bredeste del af fødderne).

- Hvis du er begynder, skal du slappe af i skuldrene og holde i tøjlestangen.

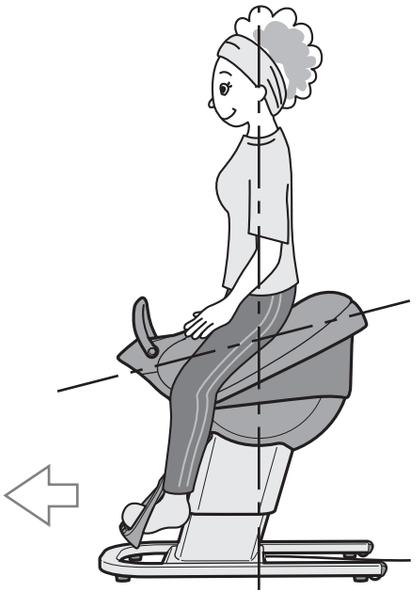


Hold balancen, mens du prøver at holde hovedet stille.

- Sid i midten af sædet og ikke for langt til venstre eller højre.

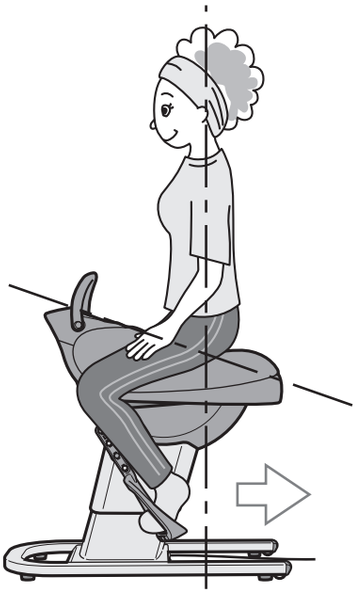
Klem sædet fast mellem benene.
- Hvis du ikke klemmer benene fast omkring sædet, kan det resultere i afslidning af huden på grund af gnidning mod sædet under brug.

Kropsstilling ved fremadvipning af sædet



Under fremadvipning af sædet skal du balancere dig selv og støtte overkroppen ved at skubbe hælene fremad.

Kropsstilling ved bagudvipning af sædet



Under bagudvipning af sædet skal du balancere dig selv ved at trække hælene tilbage og klemme sædet fast mellem benene.

EU6441EU.indb 10 2007/06/13 15:59:34

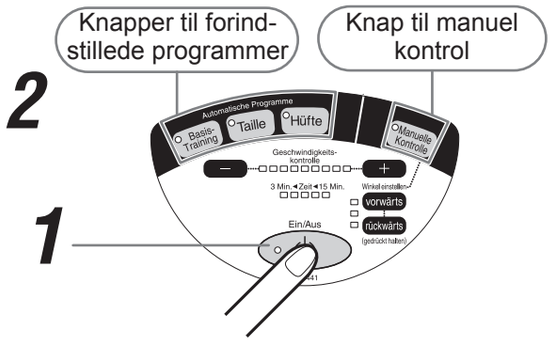
Start af træningen

* Daglig regelmæssig træning en gang om dagen anbefales.
(Hyppigheden pr. dag bør afgøres af din fysiske form.)

1. Tryk på “Ein/Aus” (OFF/ON) knappen.

- Når du har trykket på knappen, blinker lyset for “Ein/Aus” (OFF/ON) knappen, forindstillede programmer og manuel kontrol.

* Tryk på en af knapperne for Manuel kontrol eller Forindstillede programmer inden for et minut, efter du har trykket på “Ein/Aus” (OFF/ON) knappen. Hvis der ikke trykkes på en knap inden for dette tidsrum, slukker enheden automatisk.



2. Brug ved at trykke på enten knappen for Manuel kontrol eller Forindstillede programmer. (Se side DK12.)

Manuel kontrol lader dig justere hastighedsniveauet og sædets vipning. Forindstillede programmer skifter automatisk hastighedsniveauet og sædets vipning.

Noter

- Når enheden bruges for første gang skal du sætte dig ind i hastighedsniveauerne ved hjælp af den manuelle kontrol og træne ved en rimelig hastighed, der passer til din fysiske form.
- Når du starter med at bruge enheden, skal du sætte dig ind i dens funktion ved at bruge enheden uden at vippe sædet.

3. Enheden slukker automatisk efter ca. 15 minutter.

⚠ Advarsel

- Hop ikke på eller af enheden under drift.
  - Dette kan resultere i tilskadekomst ved at enheden vælter.
- Hold øjeblikkeligt op med at bruge enheden, hvis du oplever ubehag såsom smerter i lænden, følelsesløshed i benene, svimmelhed eller hjertebanken.
  - Hvis du ikke gør det, kan det resultere i en ulykke eller helbredsskader.

⚠ Forsigtig

- Personer med nedsat fysisk styrke på grund af alder, personer som ikke er sikre på deres fysiske styrke eller førstegangsbrugere bør sætte sig ind i betjening af enheden ved manuelt at indstille den på hastighedsniveau 1 uden at vippe sædet.
  - Hvis dette ikke gøres, kan kroppen blive udsat for en stor belastning og blive skadet.

Noter

- Når du sidder på enheden under brug, skal du undgå at flytte kroppens vægt fra den ene side af enheden til den anden eller rokke mod venstre eller højre.
  - Dette vil sænke enhedens fart og forårsage fejlfunktion.
- Hvis du bruger tøjlestangen, skal du holde blidt i den og sidde på enheden, mens du holder balancen.
- Hvis enheden påføres en ekstremt stor last, kan enheden standse af sikkerhedsgrunde. (I sådanne tilfælde vil alle lamper på kontrolpanelet blinke, og enheden vil standse.)
  - Hvis dette sker skal du nulstille de blinkende lamper ved at trykke på “Ein/Aus” (OFF/ON) knappen.

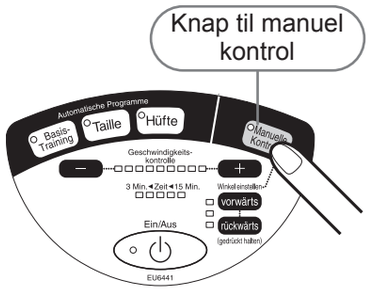
Du må ikke læne dig for langt frem eller tilbage

EU6441EU.indb 11 2007/06/13 15:59:34

Træning med manuel betjening og forindstillede programmer

■ Manuel betjening

Når der er trykket på knappen for manuel kontrol, lyser lampen, og enheden kører ved en fast hastighed.



Trøningen kan justeres til det ønskede hastighedsniveau og vipning af sædet med knapperne til justering af hastighed og sædevinkel.

- Når der trykkes på ＋, øges hastigheden.
- Når der trykkes på －, mindskes hastigheden.

Hastighedsindikator: Det valgte hastighedsniveau blinker.

- Når vorwärts holdes nede, vipper sædet fremad.
- Når rückwärts holdes nede, vipper sædet bagud.

Vippelampen blinker ved maksimal vipning.

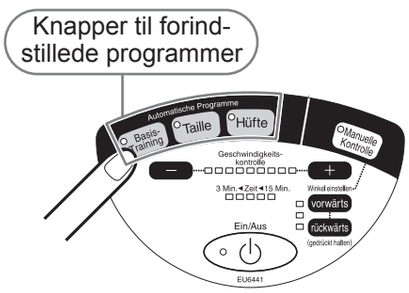
* Når du kun bruger enheden med sædet vippet enten fremad eller bagud, anbefales det, at du hviler dig i to eller tre minutter til sidst med sædet vippet i den modsatte retning eller vandret for at få en afbalanceret træning.

⚠ Forsigtig

- Hastigheden bør øges gradvist fra niveau 1 og ikke øges hurtigt.
  - Hvis dette ikke overholdes, kan det resultere i tilskadekomst.

■ Forindstillede programmer

Når der trykkes på en knap for et forindstillet program, lyser lampen for det valgte program, og enheden kører ved niveau 1.2.



Personer, som ikke er sikre på deres fysiske styrke eller som ikke træner regelmæssigt eller førstegangsbrugere bør træne ved denne hastighed.
De, som ønsker mere krævende træning, kan trykke på ＋ for at øge hastigheden og matche deres fysiske form.
(Se side DK13.)

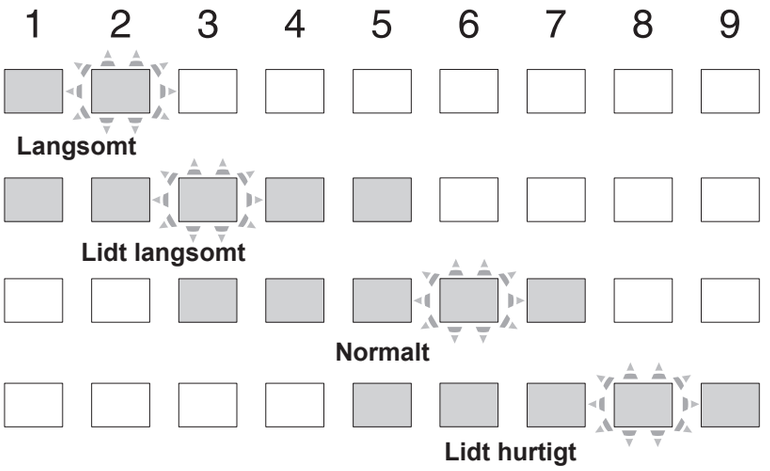
EU6441EU.indb 12 2007/06/13 15:59:35

Hastighedsniveauer for forindstillede programmer

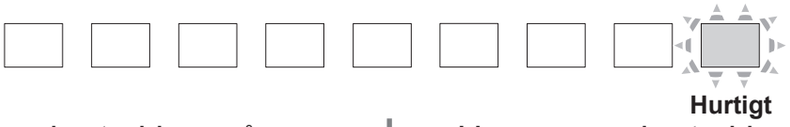
For de forindstillede programmers hastighedsområde varierer hastigheden automatisk i det valgte hastighedsområde, hver gang der trykkes på + eller −.

Hastighedniveauer (9 trin)

Note: De indikatorlamper, som viser hastighedsområdet, lyser, og den lampe, der viser den aktuelle hastighed, blinker.

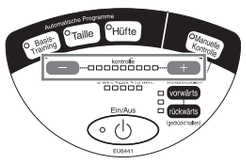


Eksempel: Hastigheden varierer automatisk mellem hastighedsniveauerne 5–9, og den aktuelle hastighed er 8.



Hver gang der trykkes på −, skifter hastighedsområdet til lavere hastighedsniveauer.

Hver gang der trykkes på +, skifter hastighedsområdet til højere hastighedsniveauer.

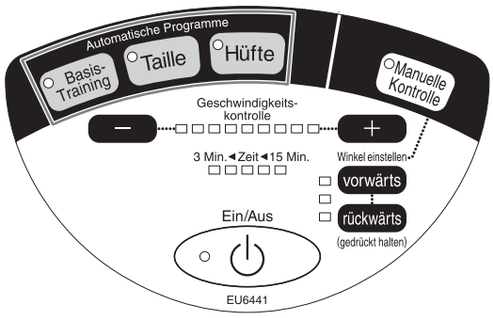


Skift af betjeningsmenu (manuel kontrol → forindstillede programmer)

- **Skift fra manuel kontrol til forindstillede programmer**
  Ved skift til et forindstillet program mens du er i gang med manuel betjening vender sædet først tilbage til den vandrette position, hvorefter det valgte program begynder.
- **Skift fra forindstillede programmer til manuel kontrol**
  Når der trykkes på knappen “Manuelle Kontrolle” (Manuel kontrol) midt i et forindstillet program, vender sædet først tilbage til den vandrette position, hvorefter den manuelle kontrol begynder.
- **Skift mellem forindstillede programmer (“Basis-Training” (grundtræning), “Taille” (talje), “Hüfte” (hofter))**
  Når der vælges et andet program under et forindstillet program, vender sædet først tilbage til den vandrette position, hvorefter det valgte program begynder.

EU6441EU.indb 13 2007/06/13 15:59:35

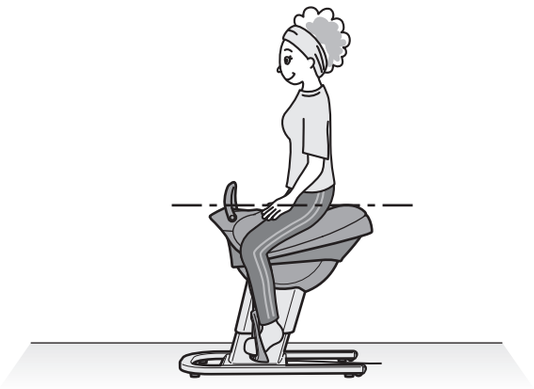
Ændringer i vipning af sædet i de forindstillede programmer



Basis-Training

Sædet kan kun være i vandret stilling, og grundøvelser for benene og taljen kan udføres.

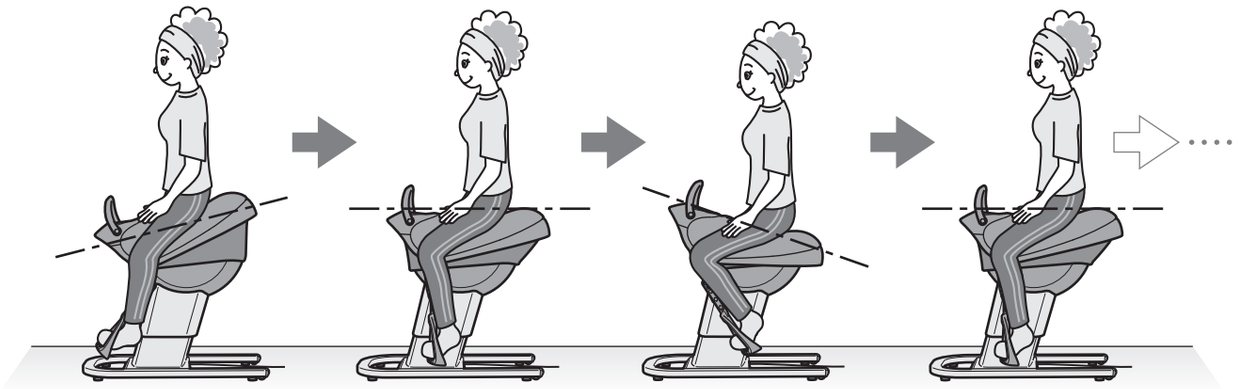
Kun vandret



Taille

Vandret og tilbage gentages med sædet primært vippet fremad for hovedsageligt at træne taljen og mavemusklerne.

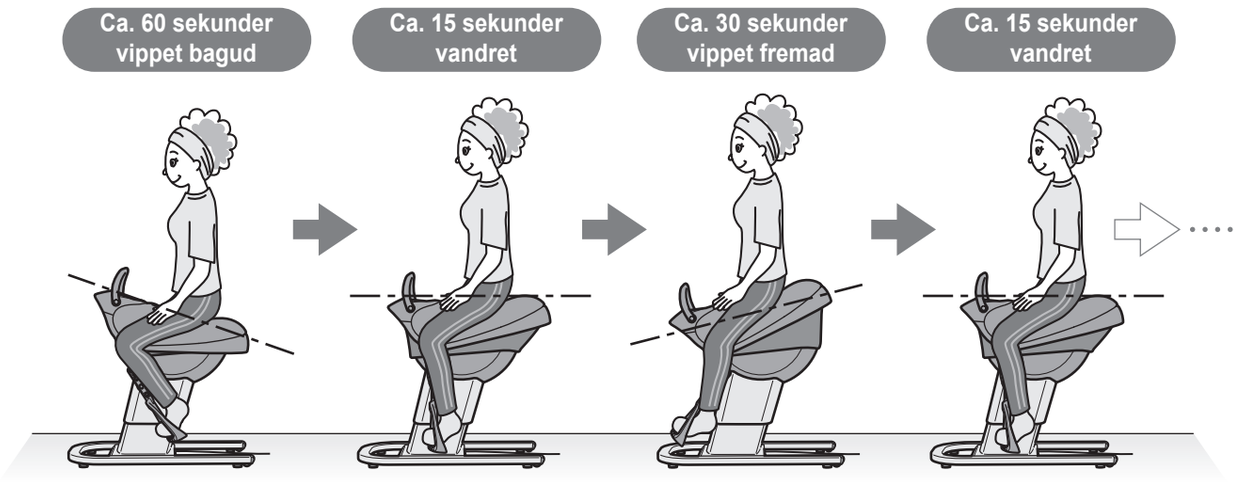
Ca. 60 sekunder vippet fremad → **Ca. 15 sekunder vandret** → **Ca. 30 sekunder vippet bagud** → **Ca. 15 sekunder vandret**



EU6441EU.indb 14 2007/06/13 15:59:35

Hüfte

Vandret og frem gentages med sædet primært vippet bagud for hovedsageligt at træne hofterne.

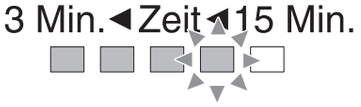


Indikator for resterende tid

Den resterende træningstid angives af fem lamper.

(1) Efter start af enheden slukker en lampe ca. hvert tredje minut.
(2) Når den resterende tid når et minut, blinker lampen dobbelt så hurtigt.
(3) Når enheden startes ved at trykke på knapperne “Manuelle Kontrolle” (Manuel kontrol) eller “Automatische Programme” (Forindstillede programmer), slukker enheden automatisk efter ca. 15 minutter.
(Hvis et valgt forindstillet program ændres midtvejs, slukker enheden automatisk, efter den samlede træningstid når ca. 15 minutter.)

(1)



Pause under træning

En træningsmenu (forindstillede programmer eller manuel kontrol) kan sættes på pause under træning ved at trykke på knappen igen.

Når der trykkes på knappen igen, genoptages træningen.

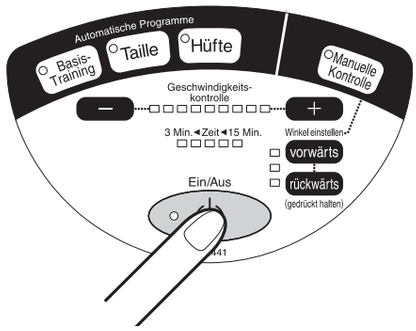
* Hvis der ikke trykkes på en knap inden for et minut, efter træningen er sat på pause, slukker “Ein/Aus” (OFF/ON) knappen automatisk.

EU6441EU.indb 15 2007/06/13 15:59:35

Afslutning af træning

1. Enheden slukker automatisk, ca. 15 minutter efter der blev trykket på “Ein/Aus” (OFF/ON) knappen ved starten af træningen.

- For at standse driften midtvejs skal du trykke på “Ein/Aus” (OFF/ON) knappen.
  (Når der trykkes på “Ein/Aus” (OFF/ON) knappen, sænkes hastigheden gradvist og stopper derefter.)
- Sædet kan vippe en smule tilbage, når enheden stopper.

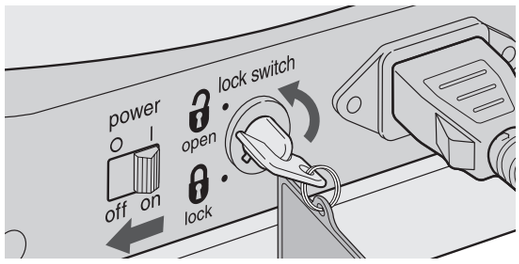


2. Stræk dine muskler ud.

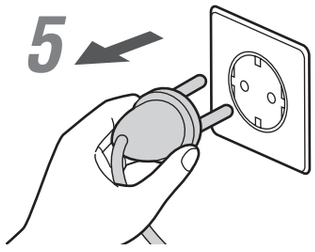
Note
- Sørg for at strække ud efter brug af enheden for at afslappe de trænede muskler og undgå træthed.

3. Drej afbryderkontakten til “off” positionen.

4. Drej låsekontaktnøglen til “lock” (låst) positionen.



5. Tag stikket ud af stikkontakten.



⚠ Forsigtig

- Sørg for at holde i stikket (ikke ledningen), når du tager det ud af stikkontakten.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i elektrisk stød, kortslutning eller brand.

EU6441EU.indb 16 2007/06/13 15:59:36

FEJLFINDING

PROBLEM

Problem	Årsag og afhjælpning
Starter ikke efter tryk på "Ein/Aus" (OFF/ON) knappen. **Enheden fungerer overhovedet ikke.**	• Stikket er ikke sat ordentligt i stikkontakten. Hvis dette er tilfældet skal du sætte stikket ordentligt i stikkontakten. (Se side DK8) • Låsekontaktnøglen er i "lock" (låst) position. Hvis dette er tilfældet skal du sætte den i "open" (åben) position. (Se side DK8) • Der er slukket for strømmen. Hvis dette er tilfældet skal du tænde for strømmen. (Se side DK8) • Efter tryk på "Ein/Aus" (OFF/ON) knappen er der ikke blevet trykket på "Automatische Programme" (Forindstillet program) knappen eller "Manuelle Kontrolle" (Manuel kontrol) knappen.
Enheden standsede, og alle lamperne på kontrolpanelet blinkede.	• Enheden blev udsat for en meget tung last. Nulstil de blinkende lamper ved at trykke på "Ein/Aus" (OFF/ON) knappen. (Se side DK11)
Enheden kører hurtigt og derefter langsomt.	• Du har flyttet din kropsvægt til den ene side af enheden. Se den grundlæggende kropsstilling og sid korrekt. (Se side DK10)
Vipningen af sædet (venstre og højre) er ikke ens.	• Du har flyttet din kropsvægt til den ene side af enheden, eller du sad ikke i midten af sædet. Se den grundlæggende kropsstilling og sid korrekt. (Se side DK10)
Note: Hvis problemet ikke afhjælpes af ovenstående, skal du straks holde op med at bruge enheden.	
Sædet vipper tilbage under stop.	• Dette forekommer, fordi sædet er designet til at bevæge sig i et ottetalsmønster og er ikke tegn på et problem.
Der høres støj under brug.	• Dette forekommer på grund af enhedens design og er ikke tegn på et problem.
Der høres periodevis støj under brug.	• Hold straks op med at bruge enheden.
Ømme balder.	• Brug enheden ved en lav hastighedsindstilling og med vandret sæde for at matche din fysiske form, indtil du vænner dig til træningen. Stop med at bruge enheden, hvis smerterne er kraftige.
Følelse af køresyge (kvalme).	• Kontroller din kropsstilling. Sænk derefter hastigheden og forkort tiden, indtil du vænner dig til træningen.

EU6441EU.indb 17 2007/06/13 15:59:36

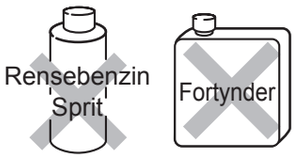
RENGØRING OG VEDLIGEHOLDELSE

Sæde, tøjlestang, dækken

- **Rengør enheden ved at tørre den af med en blød og tør klud.**
  (Brug ikke kemisk behandlede klude.)

  Hvis enheden bliver beskidt, skal du blande neutralt rengøringsmiddel med varmt vand til en koncentration på 3%–5%, fugte en blød klud med opløsningen, vride kluden godt op og tørre overfladerne af.
  Vrid derefter en klud op i vand, tør rengøringsmidlet af og tør forsigtigt overfladerne med en blød, tør klud. Lad overfladerne lufttørre.
  (Tør ikke overfladerne hurtigt ved f.eks. at bruge en føntørrer.)

Note
- Brug ikke opløsningsmidler såsom rensebenzin, fortynder, sprit osv.
  - Dette kan resultere i misfarvning eller revner.



⚠ Forsigtig

- Sørg for at tage stikket ud af stikkontakten ved rengøring og vedligeholdelse.
  - Hvis dette ikke gøres, kan det resultere i elektrisk stød.
- Håndter ikke elstikket med våde hænder.
  - Hvis du gør det, kan det resultere i elektrisk stød eller tilskadekomst.

SPECIFIKATIONER

Modelnummer:	EU6441
Elforsyning:	AC 230 V, 50 Hz
Strømforbrug:	120 W
Vægt:	Ca. 37 kg
Brugerhøjde:	150–185 cm
Maksimal brugervægt:	100 kg
Dimensioner (H × B × D):	75 × 42 × 87 cm
Forindstillede programmer:	3 typer (grundtræning, talje, hofter)
Hastighedsjustering:	Manuel 9 trin
Tilbehør:	Måtte, stigbøjle (×2), stigbøjlebeslag (×2)

CE

EU6441EU.indb 18 2007/06/13 15:59:36

Oplysninger til brugerne om afhændelse af elektriske apparater og elektronisk udstyr (private husholdninger)

Når produkter og/eller medfølgende dokumenter indeholder dette symbol, betyder det, at elektriske apparater og elektronisk udstyr ikke må smides ud sammen med det almindelige husholdningsaffald.
For at sikre en korrekt behandling, indsamling og genbrug, skal du aflevere disse produkter på dertil indrettede indsamlingssteder, hvor de vil blive modtaget uden ekstra omkostninger. I nogle lande er der også mulighed for, at du kan indlevere dine produkter hos den lokale forhandler, hvis du køber et nyt og tilsvarende produkt.
Hvis du afhænder dette produkt på korrekt vis, vil det være med at spare på de værdifulde naturlige råstoffer og forhindre eventuelle negative påvirkninger på folkesundheden og miljøet, hvilket ellers kunne blive følgerne af en forkert håndtering af affaldet. Kontakt de lokale myndigheder for at få yderligere oplysninger om, hvor du kan finde det nærmeste indsamlingssted.
I visse lande vil en forkert afhændelse af affaldet medføre en bødestraf i henhold til de gældende bestemmelser på området.

Professionelle brugere i EU
Hvis du ønsker at smide elektriske apparater eller elektronisk udstyr ud, skal du kontakte din forhandler eller leverandør for at få yderligere oplysninger.

Oplysninger om afhændelse i lande uden for EU
Dette symbol er kun gyldigt i EU.
Hvis du ønsker at afhænde dette produkt, skal du rette henvendelse til de lokale myndigheder eller din forhandler. Her kan du få oplysninger om, hvordan du bedst kommer af med produktet.

EU6441EU.indb 19 2007/06/13 15:59:36

Matsushita Electric Works, Ltd.
Osaka, Japan

Printed in Japan

EU6441EU.indb 22 2007/06/13 15:59:36